

App voor het verhogen van de groente- en fruitconsumptie lijkt succesvol

Een coachende 'App' die mensen helpt om meer groenten en fruit te eten en om meer te bewegen, gekoppeld aan 'incentives' lijkt succesvol te zijn, aldus onderzoekers van de Northwestern University in Chicago. Het onderzoek werd gepubliceerd in *Archives of Internal Medicine*.

De dagelijkse groente- en fruitconsumptie van de ruim 200 proefpersonen, die bij aanvang weinig groenten en fruit aten en weinig lichaamsbeweging hadden, nam na een interventie van 3 weken toe van gemiddeld 1,2 porties naar 5,5 porties. Tegelijkertijd gingen de proefpersonen ook actiever bewegen.

Ook na een follow up van 20 weken bleef het effect zichtbaar en werd er gemiddeld 2.9 portie groenten en fruit gegeten. De studie laat zien dat het mogelijk is om zowel een ongezond eetpatroon als ongezond activiteitenpatroon effectief te beïnvloeden door handig gebruik te maken van mobiele technologie en coaching op afstand.

Het onderzoek werd gepubliceerd in *Archives of Internal Medicine*:

Spring B, et al "Multiple behavior changes in diet and activity: A randomized controlled trial using mobile technology" *Arch Intern Med* 2012; 172(10): 789-796.

<http://www.medpagetoday.com/PrimaryCare/DietNutrition/32989>